

Le bonheur est un voyage



Nous nous convainquons que la vie sera mieux une fois que nous serons mariés, aurons un bébé, puis un autre.

Puis nous sommes frustrés parce que nos enfants ne sont pas assez vieux et que tout ira mieux lorsqu'ils seront plus grands.

Puis nous sommes frustrés parce qu'ils arrivent à l'adolescence et que nous devons traiter avec eux. Nous serons certainement heureux lorsqu'ils auront franchi cette étape.

Nous nous disons que notre vie sera comblée lorsque notre conjoint se reprendra en main, lorsque nous aurons une plus belle voiture, lorsque nous pourrons prendre des vacances, lorsque nous prendrons notre retraite.

La vérité c'est qu'il n'y a pas de meilleur moment pour être heureux que maintenant.

Sinon, quand?

Votre vie sera toujours remplie de défis. Il est préférable de se l'admettre et de décider d'être heureux malgré tout.

Pendant très longtemps, il me semblait que ma vie allait commencer. La vraie vie.

Mais il y avait toujours des obstacles le long du chemin, une épreuve à traverser, un travail à terminer, du temps à donner, une dette à payer. Puis la vie commencerait.

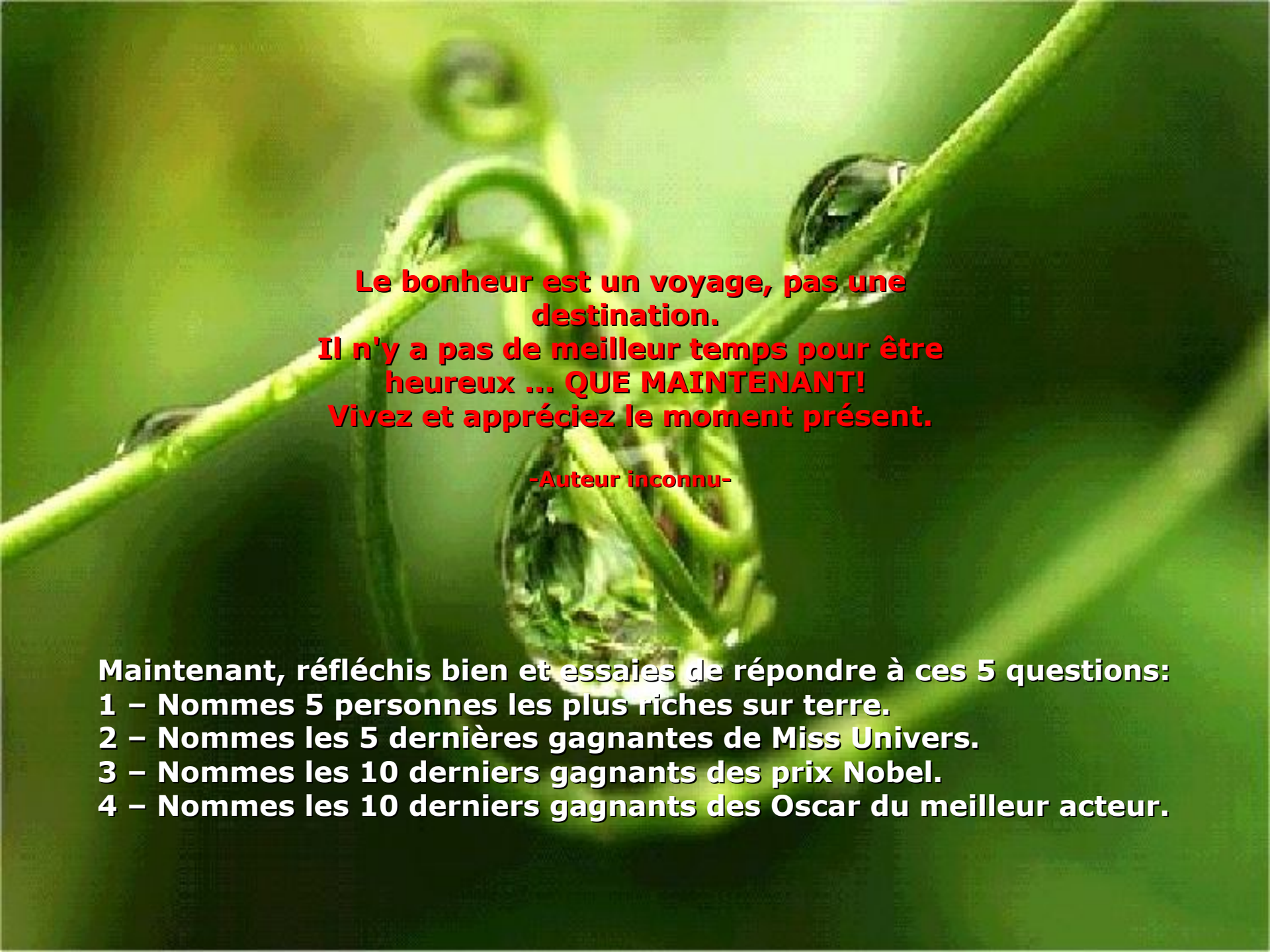
J'ai enfin compris que ces obstacles étaient la vie.

**Cette perspective m'a aidé à voir
qu'il n'y a pas de chemin vers le
bonheur.**

Le bonheur est le chemin.

Alors, appréciez chaque instant.

Cessez d'attendre d'avoir fini l'école, de retourner à l'école, de perdre dix livres, de prendre dix livres, de commencer à travailler, de vous marier, à vendredi soir, à dimanche matin, d'avoir une nouvelle voiture, que votre hypothèque soit payée, au printemps, à l'été, à l'automne, à l'hiver, au premier ou au quinze du mois, que votre chanson passe à la radio, de mourir, de renaître ... avant de décider d'être heureux.



**Le bonheur est un voyage, pas une destination.
Il n'y a pas de meilleur temps pour être heureux ... QUE MAINTENANT!
Vivez et appréciez le moment présent.**

-Auteur inconnu-

Maintenant, réfléchis bien et essaies de répondre à ces 5 questions:

- 1 – Nommes 5 personnes les plus riches sur terre.**
- 2 – Nommes les 5 dernières gagnantes de Miss Univers.**
- 3 – Nommes les 10 derniers gagnants des prix Nobel.**
- 4 – Nommes les 10 derniers gagnants des Oscar du meilleur acteur.**

**Tu n'y arrives pas? C'est difficile, non?
Ne t'inquiètes pas, personne ne s'en rappelle.**

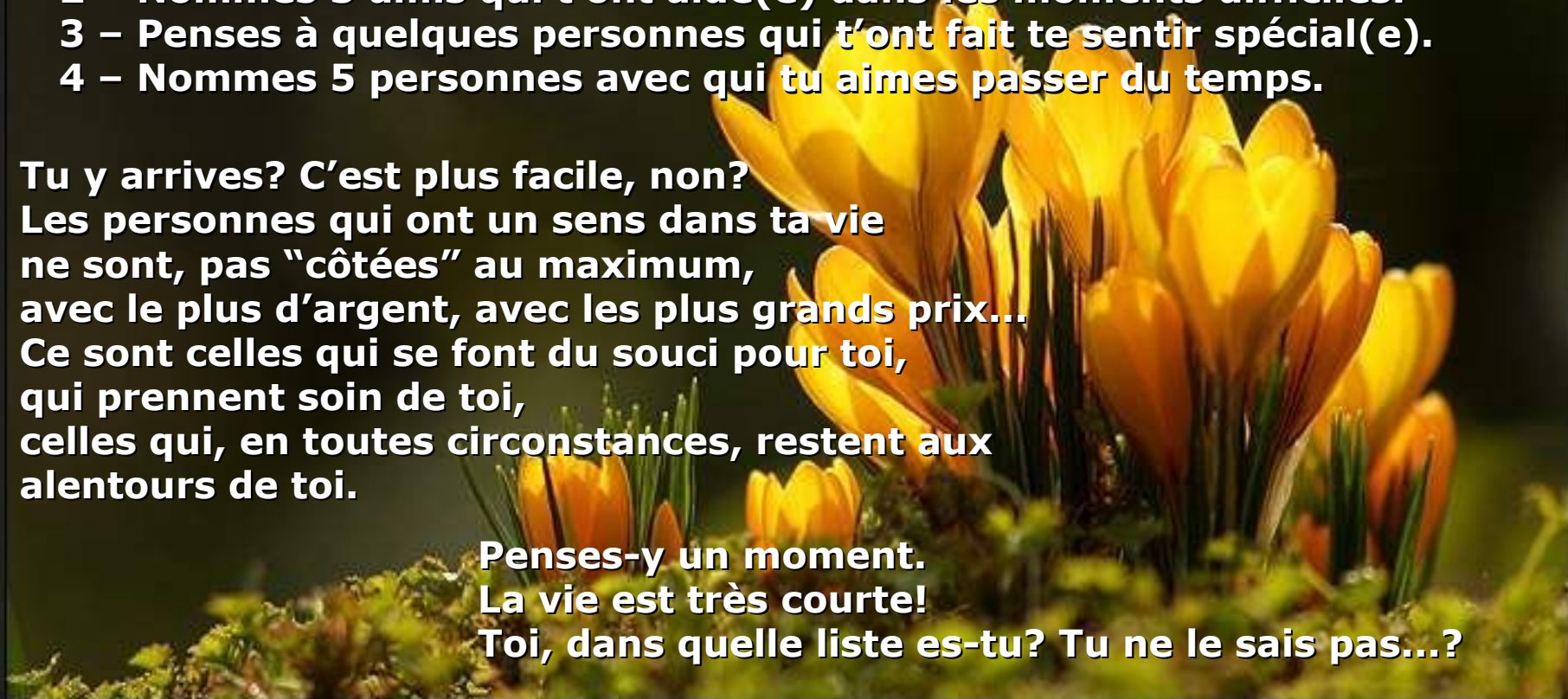
**Les applaudissements passent!
Les trophées prennent la poussière!
Les gagnants sont oubliés.**

Maintenant réponds à ces questions:

- 1 – Nommes 3 professeurs qui ont contribué à ta formation.**
- 2 – Nommes 3 amis qui t'ont aidé(e) dans les moments difficiles.**
- 3 – Penses à quelques personnes qui t'ont fait te sentir spécial(e).**
- 4 – Nommes 5 personnes avec qui tu aimes passer du temps.**

**Tu y arrives? C'est plus facile, non?
Les personnes qui ont un sens dans ta vie
ne sont, pas "côtées" au maximum,
avec le plus d'argent, avec les plus grands prix...
Ce sont celles qui se font du souci pour toi,
qui prennent soin de toi,
celles qui, en toutes circonstances, restent aux
alentours de toi.**

**Penses-y un moment.
La vie est très courte!
Toi, dans quelle liste es-tu? Tu ne le sais pas...?**



**Laisses-moi te donner un coup de main .
Tu n'es pas parmi les plus "célebres",
mais parmi ceux dont à qui je me souviens d'envoyer ce
message...**

**Il y a quelque temps, aux Olympiades de Seattle,
9 athlètes, tous handicapés mentaux ou physiques, étaient sur
la ligne de départ pour la course de 100 m.
Au signallement du starter, la course commença. Tous ne
courraient pas mais tous avaient le désir de participer et de
gagner.**

**Ils couraient par 3, un garçon tomba sur la piste, fit
quelques tonneaux et commença à pleurer.
Les 8 autres l'entendirent pleurer.
Ils ralentirent et regardèrent en arrière.
Ils s'arrêtèrent et rebroussèrent chemin... Tous...**

**Une fille avec le syndrome de Down s'assis à côté de lui, commença
à le caresser et lui demanda: "Ca va mieux maintenant? "
Alors, tous les 9 se prirent par les épaules et marchèrent ensemble
vers la ligne du finish.**

**Le stade entier se leva et applaudit. Et les applaudissements
durèrent très longtemps...**

**Les personnes qui l'ont vu en parlent encore.
Pourquoi?**

**Parce qu'au fond de nous, nous
savons tous que la chose la plus
importante dans la vie est bien plus
que de gagner pour soi.**

**La chose la plus importante dans cette
vie, c'est d'aider les autres à gagner.
Même si cela implique ralentir et modifier
notre course.**

**Si tu envoies ce mail, peut-être réussirons-
nous à changer notre coeur,
peut-être celui d'autrui également...**

**"Une bougie ne perd rien
si elle sert à en allumer une autre."**

Alors, tu fais quoi?... Tu l'envoies ou tu l'effaces?